



Anleitung zur möglichst langfristigen Erhaltung Ihrer Cellulite

Vorwort

Diese Fibel soll Ihnen im täglichen Leben beistehen, Ihre liebgewordene, langwierig erworbene Cellulite möglichst zu erhalten. Besonders eifrige Leserinnen unter Ihnen werden bei konsequenten Befolgen der Tipps sogar eine Steigerung ins nächst höhere Stadium bzw. die besten unter Ihnen möglicher Weise das Endstadium mit all den daraus resultierenden Erscheinungen erreichen! Das wären also auch die daraus resultierenden Beinleiden, wie Besenreiser, Krampfadern, Lymphstau, müde und schwere Beine bis hin zur Thrombose und schlimmeren!



anti cellulite



kosmetikstudio cellulite

1. Trinken, Entschlacken

Stellen Sie möglichst jegliche unnötige Flüssigkeitszufuhr ein. Zumindest reduzieren Sie die allseits von Gesundheitsapostel propagierten 2,5 Liter auf ein Maximum von 0,5 Liter!

Wenn schon Flüssigkeit, dann sollten Sie ausreichend Kaffee, oder schwarzen Tee zu jeder Tageszeit zu sich nehmen - Kaffee und Schwarztee entwässert Ihren Organismus ordentlich.

Ähnliche Eigenschaften sind fast nur durch reichlich dosierten, regelmäßigen Alkoholgenuß zu erreichen.

Keinesfalls sollten Sie aber auf den wohligh süßen Geschmack von allseits bekannten kohlenensäurehaltigen Getränken verzichten. Diese beinhalten circa 12 Stück Würfelzucker, was wiederum Ihren Energiehaushalt stabilisiert und insbesondere Ihren Insulinspiegel in ungeahnte Höhen befördert.

Mit ausreichend Wasser würden Sie doch sonst für Entschlackung und Entlymphung sorgen und das soll auf keinen Fall sein!

2. Körperliche Anstrengungen, Sport, Fitness

Bewegung in exponierten Lagen (im Freien) ist auf das notwendigste Maß einzuschränken. Besonders in der kälteren Jahreszeit besteht zumindest akute Verkühlungsgefahr. Selbst bekannte Persönlichkeiten wie Winston Churchill warteten schon mit den Worten wie: „no Sports“ andere mit „Sport ist Mord“. Benützen Sie möglichst oft das Auto auch für kurze Wege. Suchen Sie möglichst direkt beim gewünschten Ziel liegende Autoabstellmöglichkeiten wie Hauseinfahrten, 5m Zonen oder Schutzwege bzw. nutzen Sie wenn frei Behindertenparkplätze bei Supermärkten. Durch Ihr kränkliches, behäbiges Auftreten ist Ihnen das Verständnis Ihrer Mitmenschen sicher.

Google-Anzeigen

San Francisco Deals

Ridiculously huge deals every day. 50-90% off fun in San Francisco!
groupon.com/san-francisco

San Francisco Spa Coupons

Save Up to 60% on Top-Rated Spas, Massage and Local Faves. Join Free!
www.bloomspot.com/San-Fra...

Jetzt einen Arzt fragen

8 Ärzte sind gerade online. Geprüft, minutenschnell und anonym.
Arzt.JustAnswer.de

IPL und Kavitationsgeräte

IPL Geräte, Ultraschall Kavitation von namhafter Hersteller
www.beauty-tech.de

Spezialist Nasenkorrektur

Computersimulation in München, Bodensee, Schweiz. Beispielbilder.
www.drhundert.de

Google-Anzeigen

Haarentfernung Saarland

IPL - Super Winterpreise Qualität muss nicht teuer sein
www.haarfrei24.de

Ayurveda + Yoga in Kerala

Activities, Relaxation, Retreats at Traditional Indian Health Resort
www.ayurvedayogavilla.com

Krampfadern Ade

Hofgartenklinik Aschaffenburg Fachklinik für Venenleiden
www.hofgartenklinik.de

50% off in Richmond

\$347 for a 3-day sailing course with ASA certification (\$695 value)
www.google.com/offers

WaterRower Rowing Machine

Work 84% of your muscles Rowing is the Perfect Exercise
www.WaterRower.com

Bevorzugen Sie Drive in Lokale beim Essen, Dies spart Zeit für wichtigeres. Sollten Sie beruflich viel Bewegung machen, kündigen Sie so schnell wie möglich und suchen Sie sich einen Job wo Sie sich nach Möglichkeit 8 Std. täglich nicht aus Ihrem Bürositz erheben müssen. Meiden Sie Stiegen wie die Pest. Notfalls drängen Sie alte oder gebrechliche Personen, sowie Behinderte oder auch Kinder aus gefährlich überfüllten Liften.

3. Ernährung, Diät

Vermeiden Sie es unbedingt, Ihren Körper zu wenig Nahrung zuzuführen. Pfeifen Sie auf das anstrengende Kalorienzählen. Ein Menü, ohne süßen und reichlich dosierten Nachtisch, möglichst mit Schlagobers und einer ordentlichen Schicht Staubzucker verfeinert, das wäre ja sozusagen der Tod der typischen Wienerisch-böhmischen Küche.

Zu mäßiges Essen verschlechtert Ihre Laune. Sie brauchen nur die herben Modellgesichter mit einem glücklichen wohl genährten, rundlichen Gesicht einer Heurigengeherin vergleichen.

Fast Food, Junk Food bzw. Fertigkost spart nicht nur Zeit, sondern schmeckt auch köstlich und man ist durch den kleinen Sättigungswert bald darauf wieder bereit für allerlei köstliche Verführungen.

Frisches, vielleicht sogar noch biologisch angebautes Obst, Gemüse, Salate oder Vollkornprodukte sind nicht nur sauteuer, sondern schmecken auch kaum. Bedenken Sie reichlich Fett besonders tierisches ist d e r Geschmacksträger Nr. 1. Außerdem besteht bei Supermarktfleisch im Sonderangebot die berechnete Hoffnung, dass die armen Tiere wenigstens Wachstumshormone erhielten. Frühstück ist Zeitverschwendung, essen Sie lieber möglichst spät.

All dies trägt bei, dass die „cellulitischen“ Fettzellen im Unterhautfettgewebe nicht an Substanz bzw. das Bindegewebe nicht an Dehnbarkeit und Elastizität verliert. Das verhindert zumindest lästige Spannungsgefühle bei festlicher Nahrungsaufnahme.



cellulite orangenhaut



fettzellen cellulite

4. Nahrungszusätze, Genussmittel

Stellen Sie in Ihrer Wohnung aber auch am Arbeitsplatz möglichst an vielen Stellen Schalen mit leckerer Zusatznahrung wie Chips, Salznüsse usw. auf. So brauchen Sie beim Erblicken derselben im Werbefernsehen nicht erst mühsam aufstehen. Alles ist sozusagen in ständiger Reichweite.

Speziell in der lichtärmeren Jahreszeit sollten Sie jedenfalls Sorge tragen, dass die Naschlade stets reichlich gefüllt ist. So vermeiden Sie Winterdepressionen und eine beunruhigende Senkung des Insulinspiegels.

Hormonkuren empfehlen sich ebenfalls grundsätzlich, vor allem sollte jede Gelegenheit beim Schopf gepackt werden, Ihr Bindegewebe n i c h t all zu straff werden zu lassen. Dies gilt selbstverständlich auch bei der Wahl der richtigen Pille als Verhütungsmittel. Selbstbestimmte Wahl ist Jederfrau's Recht.

Sollten Sie rauchen, dann bitte richtig und ausreichend. Nur wegen des kleinen Genusses hie und da, vielleicht sogar nur nach dem Essen zahlt sich nicht aus die feinen Lungenkapillaren zu verlegen. Erst ab 5 - 10 Zigaretten täglich verhindern Sie lästige warme Beine und eine von vielen Gesundheitspäpsten übertriebenen übermäßige Sauerstoffzufuhr an Ihre Fettzellen. Dies konnte zusammen mit einem Nichtbeachten der vorherigen Tipps zu einer sichtbaren Schrumpfung der Fettzellen führen.

5. Kosmetik, Cellulite Cremes

Meist viel zu schade sie zu verwenden. Stellen Sie die Kosmetik daher lediglich gut sichtbar aber stets schwer erreichbar in Badezimmertrivinen auf. Wenigsten besuchende Freunde und Bekannte lernen Ihren Geschmack diesbezüglich kennen. Um das Ablaufende des Haltbarkeitsdatums zu verhindern können Sie, wenn schon unbedingt nötig 1x pro Woche die Einschmirtortour zelebrieren. Kreuz und quer, kreisförmig und mit größtmöglicher Krafteinwirkung gegen alle Empfehlungen einrubbeln. Dies verhindert, dass das Kosmetik Produkt wirkt und Sie in Versuchung führt, sich an das immer schöner werdende Hautbild zu gewöhnen. Sie verhindern so weiters, dass die Haut und das Bindegewebe jemals straff werden. Verwenden Sie schon gar nicht Kosmetik Cremen, oder Cellulite Cremen, die Ihnen von einem Kosmetikstudio empfohlen wurden! Wenn Sie schon eine Anti Cellulite Creme verwenden wollen, dann kaufen Sie bitte eine Cellulite Creme, die entweder in einer der billig Drogerie Ketten, oder ähnlichem, verkauft werden. Also all die Anti Cellulite Cremen, die Sie im Fernsehen, oder in der Zeitung teuer beworben sehen! Alle die Cremen gegen schlaffes Bindegewebe, die Ihnen in 30 Tagen etwas versprechen! Die helfen bestimmt!



cellulite behandlung



schlaffer po cellulitis

6. Cellulitestudios, Kosmetikstudios

Ein kleiner Kreis von speziell ausgebildeten Personen, vielleicht sogar mit futuristischen Geräten ausgestatteter und mit diesen vertraut, die nur eines im Sinn haben:

Ihnen Ihre geliebte, jahrelang und Stück für Stück erworbene Cellulite, oder Körperfett, in wenigen Monaten zu schrumpfen.

Sollten Sie aus welchem Grund auch immer in so einem Studio landen, hier einige unverzichtbare Tipps.

Ersticken Sie jeden noch so kleinen Ansatz von Erfolg bereits im Keim.

Sollten Sie eine Kur machen, kommen Sie so unregelmäßig wie möglich. (Am besten gleich gar nicht) Verhindern Sie somit, dass dieser Besuch bei Ihnen zu einem Ritual wird. Halten Sie sich einige Gründe im Talon, einen Kurtermin abzusagen. Nicken Sie freundlich bei allem was Ihnen Ihre Betreuerin rät und wischen Sie Ihr ordentlich eines aus, indem Sie genau das Gegenteil tun.

Am besten, Sie essen noch kurz vor, oder nach der Cellulite-Behandlung etwas süßes, noch besser wäre es noch, wenn Sie gleich während der Behandlung essen!

Es ist ja l i e b e Cellulite und die Damen vertreten doch sowieso ein völlig veraltetes Schönheitsideal wie glatte Beine, weniger Umfang an Oberschenkel, Gesäß und Bauch, sowie ein straffes Bindegewebe.

Wozu sollten Sie denn auch Fett Weg Behandlungen, Anti Cellulite Behandlungen, oder ähnliches durchführen?

Für den heute modernen Mann zählen doch sowieso nur die I N N E R E N W E R T E.

Sie können auch noch weiterhin die schlagkräftigen Argumente benutzen, die Sie jetzt schon jahrelang erfolgreich gegen Ihre Haut und Bindegewebe einsetzen, wie zum Beispiel: „Ich habe es vererbt bekommen“, Ich weiß nicht, wo das alles herkommt“, Ich habe wegen meinem Ex Freund zugenommen“, „Meine Schilddrüse ist Schuld“, „Im Büro stellen alle immer etwas Süßes auf den Tisch“, Ich esse ja eh 'fast nichts" und so weiter.....

Alle die anderen Personen, die Schuld an Ihrer Cellulite sind, haben Ihnen sicher die Pistole an die Schläfe gesetzt und Sie zum Schlucken gezwungen. Deshalb können Sie ruhig die anderen noch beschuldigen! Die sind Schuld an Ihren Problemen, nicht Sie! Das müssen Sie immer bedenken!

Deshalb pfeifen Sie auf eine gute Figur und straffe Haut.

Im Schwimmbad bzw. Sauna fällt man auch nur unnötig auf und vielleicht sogar ermuntert kürzere Röcke zu tragen provoziert man doch nur eifersüchtiges Frauengeklatsch und lästige Männerblicke oder sogar Nachgepfeife.



cellulite creme onlineshop



orangerhaut cellulite

Auf das kann Frau doch verzichten

Wichtiger Hinweis: Die hier getroffenen Aussagen zur Wirkung und zu den wirkungszusammenhängen des Verfahrens sind in wissentlichen Fachkreisen bisher nicht allgemein anerkannt. Es fehlen bisher wissenschaftlich allgemein anerkannte Wirksamkeitsbelege.

Powered by Beau Well Dreams

BEAU WELL DREAMS
BEAUTY & HEALTH

www.beau-well-dreams.at

Copyright 2010 Beau-Well-Dreams | [Impressum](#) | Design by [Asklepios](#)